



**IV CONGRESO LATINOAMERICANO DE
FOTOBIOLOGIA Y FOTOMEDICINA**

Porto Alegre – Brasil
16-18 Octubre 2008

**GRUPO DE TRABAJO
ESTRATEGIAS DE FOTO-EDUCACIÓN
Y FOTO-PROTECCIÓN**



APLICACIÓN PRÁCTICA DEL ÍNDICE DE RADIACIÓN UV EN SUD AMERICA

PROPUESTA ACTUAL DE LA OMS

Indice UV Solar Mundial

Guía Práctica



INDICE UV SOLAR

n GUÍA PRACTICA: UVI

n Propuesta:1995

- n Organización Mundial de la Salud
- n Organización Meteorológica mundial
- n Programa de las Naciones Unidas para el medio Ambiente
- n Comisión Internacional de Protección contra la Radiación no ionizante.



OBJETIVO

- n Crear conciencia en la población sobre los riesgos de la radiación ultravioleta.
- n Alentar a los gobiernos a utilizarlos en sus programas de educación y sensibilización.
- n Alentar a los medios de comunicación a incorporarlo en sus informativos meteorológicos.



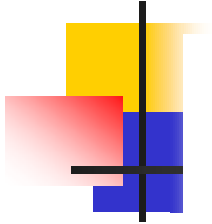
NECESIDAD

- n Programas educativos para dar a conocer los efectos nocivos de las radiaciones ultravioletas
- n Impulsar cambios de los estilos de vida para frenar el incremento de cáncer de la piel.
 - n Costumbres personales de exposición al sol
 - n Incremento de las actividades al aire libre
 - n Percepción social que bronceado es símbolo de belleza y salud.



INDICE DE RADIACIÓN UV

- n Es una medida de la intensidad de la radiación UV sobre la superficie terrestre que tiene relación con los efectos sobre la piel.
- n El índice se expresa como un valor superior a cero, y cuanto más alto, mayor es la probabilidad de lesiones cutáneas y oculares y menos tardan en producirse las lesiones.



Índice UV

Categorías de exposición	Intervalo de valores del IUV
Bajo	< 2
Moderado	De 3 a 5
Alto	De 6 a 7
Muy Alto	De 8 a 10
Extremo	11+



¿Por qué es necesario el IUV?

- n Existe asociación entre incremento de la incidencia de cáncer de piel y la excesiva exposición a la RUV.
- n Los hábitos personales de exposición al sol constituyen el factor de riesgo más importante de la exposición UV.
- n El IUV es un vehículo importante para concientizar a la población sobre los riesgos de la exposición excesiva a la RUV
- n Advertir a las personas de la necesidad de adoptar medidas de protección.
- n Se impulsa a las personas a que disminuyan su exposición al sol.
- n Pueden disminuir de forma significativa costos de atención de salud.



UTILIDAD DEL IUV

- n Como parte integral de un programa educativo para informar a la población sobre la protección solar y los riesgos de la RUV para la salud,
- n Para cambiar la actitud y el comportamiento de las personas con respecto a la exposición a la RUV.
- n Subrayar que el riesgo de los efectos de la RUV es acumulativo.
- n Debe dirigirse especialmente a la población vulnerable y con exposición alta, como los niños y turistas.



Índice UV




- n El valor varia a lo largo del día
- n Máximo acento en la intensidad máxima de la RUV en un día determinado, en periodo de 4 horas en torno al medio día solar
 - n Dependiendo de la ubicación geográfica
 - n Si se aplica o no en horario de verano
 - n El medio día solar puede tener lugar 12 m y 2 de la tarde.
- n Habitualmente medios de comunicación ofrecen una predicción de la intensidad máxima sobre IUV del día siguiente.
- n Uniformidad en la presentación de los mensajes de IUV
- n Recomendaciones de protección solar asociados a diferentes valores de IUV, forma sencilla y adecuada.

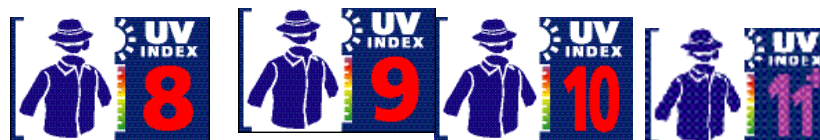


REPRESENTACION GRÁFICA DEL IUV

- n La representación gráfica normalizada del IUV fomenta la coherencia en la información sobre IUV en las noticias y los partes de tiempo,
- n Sirve para mejorar la comprensión del concepto del IUV por parte de la población
- n Le existencia de materiales elaborados previamente para informar sobre IUV facilita la adopción de este índice por los medios de comunicación y se proporciona más de una opción para permitir solventar las limitaciones técnicas de los diferentes medios.
- n Pictogramas: Internet <http://www.who.int/uv/> . **Anexo B**

Anexo B: Presentación gráfica del índice UV

Indice UV		Presentación recomendada	
<	UV INDICE 2		
UV INDICE 3	-	UV INDICE 7	
UV INDICE 8		 	





Recomendaciones sobre protección solar:

n Diversificación:

- n Sistema básico para comunicación del IUV y recomendaciones sobre protección solar se pueden diversificar y ampliar mediante recomendaciones adicionales en el ámbito:
 - n Nacional
 - n Local
- n Las recomendaciones básicas se basan en:
 - n Advertencias relativas al bronceado
 - n La protección contra el sol
 - n La incapacidad del ser humano para percibir la RUV

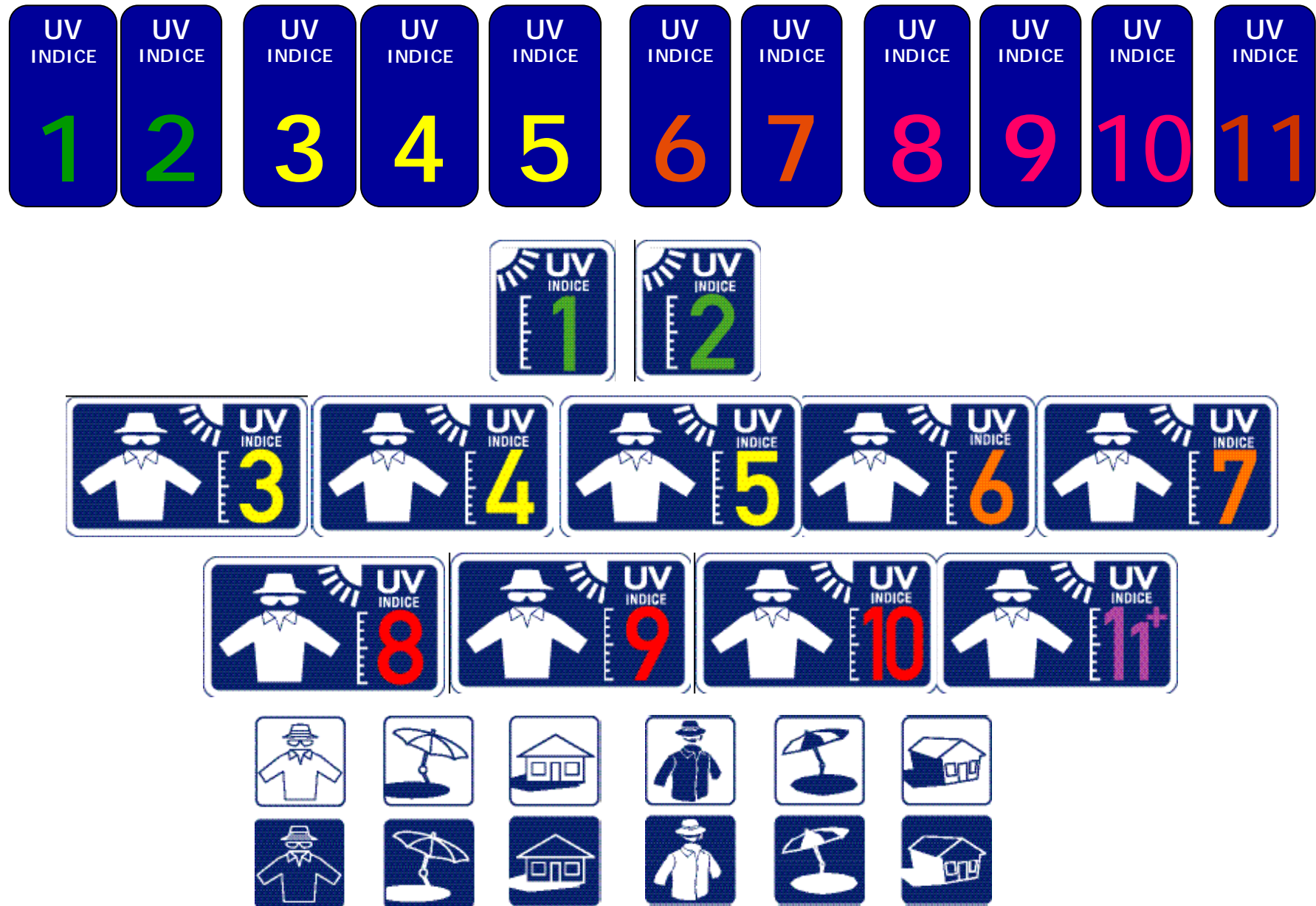


Recomendaciones sobre protección solar:

n Diversificación:

- n Recomendaciones adaptadas a medios, actividades o grupos de riesgo específico se pueden ajustar a:
 - n Condiciones meteorológicas locales
 - n Al medio o situación social específica de cada país
- n Los grupos destinatarios deben incluir:
 - n Niños y jóvenes
 - n Uso de recomendaciones adicionales. [Tabla 4](#)

Figura 4: Ejemplos de pictogramas relativos al IUV

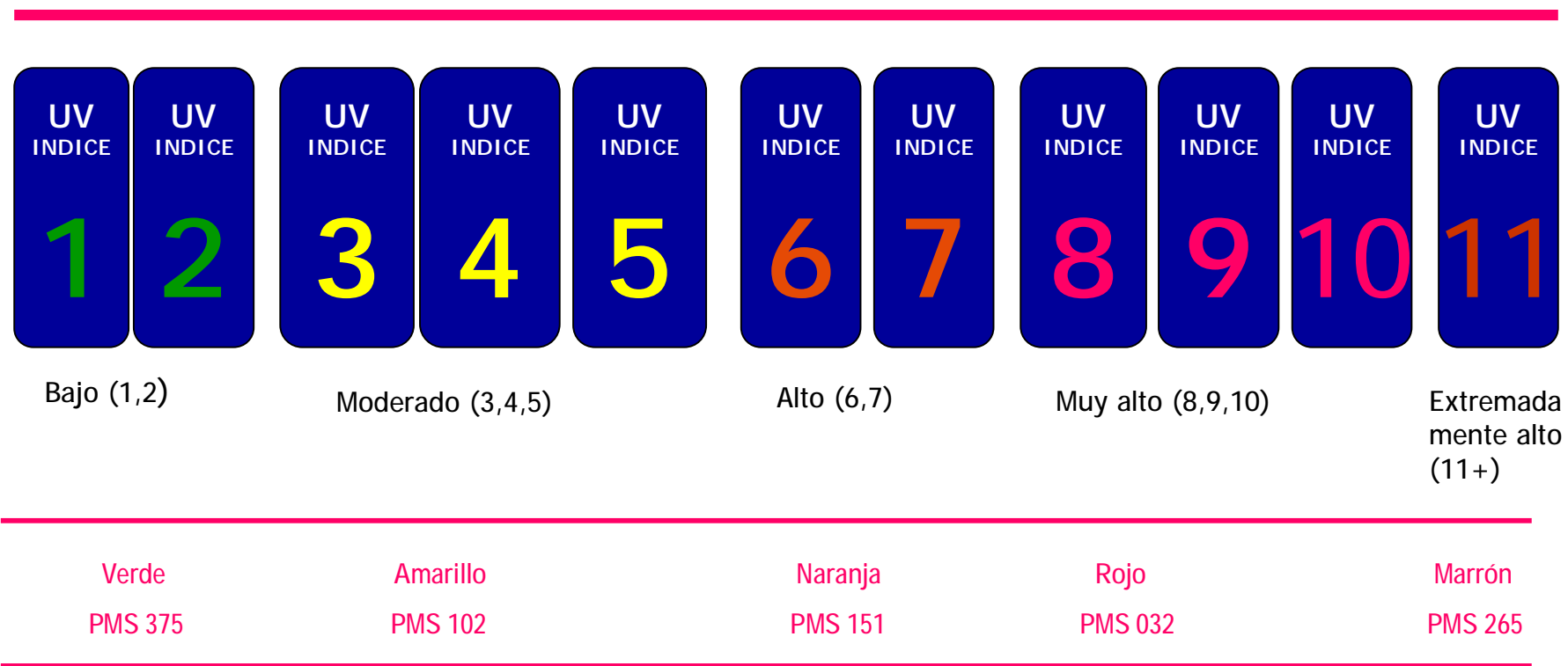




Uso de colores para aumentar la variabilidad

- n Para informar sobre IUV deben usarse colores específicos.
- n No tienen base científica.
- n Constituyen un medio para hacer atractiva la información sobre IUV
- n El código de colores facilita la variación entre zonas geográficas con niveles altos y bajos de RUV. [Tabla 3](#)
- n Define un color básico para cada categoría
- n No todos los medios de comunicación pueden incorporar variaciones de colores en su información.

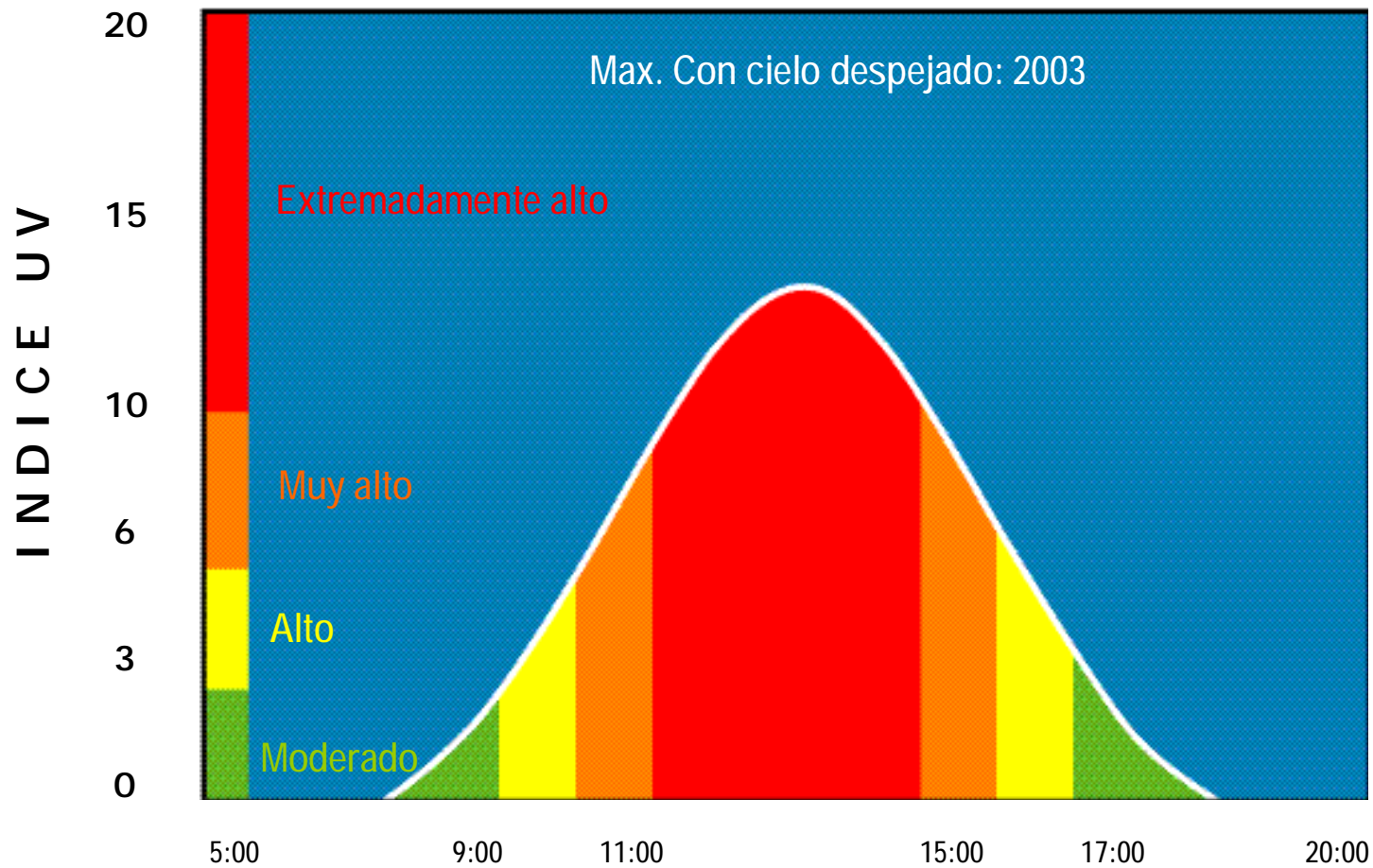
Tabla 3: Comunicación del IUV. Código Internacional de colores



Hincapié en las horas de peligro

Figura 3: Gráfico en el que se representa las horas de peligro

Bureau of meteorology, Australia.





Conceptos Educativos y su Aplicación Práctica

- n Principal causa de incremento de tasa de cáncer de piel es la mayor exposición al sol: (Desde los años 70).
- n Freno: mediante cambios de estilo de vida
- n Campañas de divulgación:
 - n Mejorar los conocimientos de la población sobre riesgos para la salud de la excesiva exposición al sol.
 - n Lograr cambiar actitudes y comportamientos
 - n Disminuir las quemaduras solares
 - n Disminuir la exposición acumulada a la radiación a lo largo de la vida.
 - n Información en forma positiva:
 - n Disfrutar el sol con seguridad
 - n Concientes de necesidad de evitar la sobreexposición.
 - n El IUV debe ser el componente integral de los programas para educar.



Principales poblaciones destinatarias

- n Principal objetivo de la educación: Niños y adolescentes
 - n La mayor exposición se produce antes de los 18 años
 - n Evitando el sol en la infancia se logra disminuir los riesgos
 - n Cambios de comportamientos hacia una protección eficaz
- n Colegios: Medio esencial para transmitir el mensaje a jóvenes
 - n Concientizar a:
 - n Los profesores
 - n Asociaciones que los representan
 - n Abanderan la causa
 - n Proyectos de toma de conciencia
- n Lugares de actividades recreativas al aire libre
 - n Son entornos adecuados para informar sobre los niveles de RUV y la protección contra el sol.



ESTRATEGIAS

- n Necesario estrategias a largo plazo
 - n Modificar hábitos de exposición al sol
 - n Actual criterio social que asocia el bronceado con buena salud
- n Colaboración de diferentes sectores
 - n Para ejecutar estrategias educativas de gran alcance
 - n Crear medio favorable para la integración de la protección solar en la cultura de un país.
- n Apoyo de los medios de comunicación
 - n Incluir IUV en la información diaria del tiempo
 - n Campañas de concienciación
 - n Mensajes cortos y claros adaptados a cada medio.



Recomendaciones básicas sobre fotoprotección

- n Reduzca la exposición durante las horas del día.
- n Busque la sombra.
- n Utilice prendas de protección.
- n Póngase un sombrero de ala ancha para protegerse los ojos, la cara y el cuello
- n Protéjase los ojos con gafas de sol con diseño envolvente o con paneles laterales.
- n Utilice crema de protección solar de amplio espectro, con un factor de protección (FPS) 15+, en abundancia y cuantas veces la necesite.
- n Evite las camas solares
- n Es particularmente importante proteger a los bebés de corta edad



Autoridades locales y organismos sanitarios

- n Fomentar cambios de comportamiento:
 - n Letreros
 - n Actividades educativas en instalaciones:
 - n Programas en colegios
 - n Jardines de la infancia
 - n Distribución de folletos: En edificios públicos
 - n Jornadas sobre protección solar
 - n Conferencias
 - n Servicio de detección del cáncer
- n Fomentar actividades creativas sobre fotoprotección
 - n Proyectos científicos y concursos
- n Modificar el medio físico y fomentar la incorporación de espacios con sombra.



Cometido de los gobiernos nacionales

n Educación:

- n Fomentar el uso IUV en programas de concienciación de la población.
- n Proporcionar a los profesionales de la salud, educación y a quienes cuiden niños materiales educativos para su distribución.
- n Organizar talleres para médicos y otros profesionales sanitarios.
- n Crear programas educativos para profesores
- n Crear programas educativos para personas que trabajen al aire libre
- n Fomentar y apoyar la existencia de zonas con sombra en colegios, patios de recreo, parques y en lugares públicos.
- n No aconsejar el uso de lámparas y camas solares para fines cosméticos
- n Informar a la comunidad sobre medicamentos y cosméticos que sensibilizan la piel a los efectos de la RUV.
- n Conseguir la colaboración de presentadoras de partes meteorológicas, periodistas y medios de comunicación.



Cometido de los gobiernos nacionales

n Evaluación:

- n Generar estadísticas nacionales sobre enfermedades cutáneas y oculares inducidas por la RUV.
- n Fomentar la investigación de los efectos sobre la salud relacionadas con la RUV y de las medidas de protección.
- n Apoyar los programas nacionales y la colaboración internacional en cuestiones relativas a la vigilancia de la RUV y la educación sanitaria.
- n Realizar investigaciones para estudiar las tendencias de los comportamientos, conocimientos y actitudes relativas a la fotoprotección.



Cometido de los gobiernos nacionales

- n **Normas:**

- n Facilitar la elaboración de normas relativas a productos de protección solar:

- n Cremas de protección solar
- n Prendas de vestir
- n Las camas solares
- n Gafas de sol

- Directrices claras y seguras**

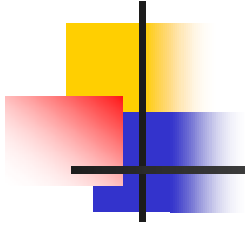
- n Fomentar la difusión de información sobre grado de protección contra la RUV de:

- n Cremas de protección solar
- n Gafas
- n Prendas de vestir
- n Otros medios de protección.



ESTRATEGIAS ÚTILES

- n Realizar conferencia de prensa al comienzo de una campaña.
 - n Con entrevistas a profesionales sanitarios
- n Organizar seminarios de corta duración
 - n Información de exposición excesiva a IUV
 - n Difundir recomendaciones básicas sobre protección solar.
- n Destacar cuestiones claves en los anuncios en:
 - n Conferencias de prensa
 - n Emitir después comunicados de prensa.
- n Exponer casos de interés humano para facilitar la comprensión de los mensajes.



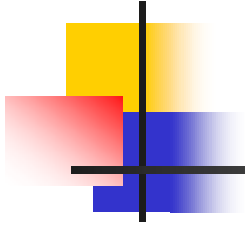
Las campañas de información sobre IUV
deben ser positivas y atractivas

Palabras claves

“Salvar”

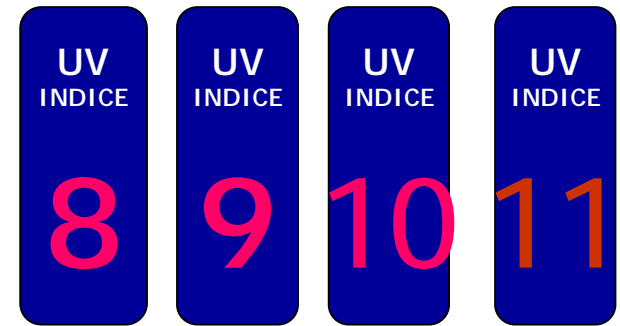
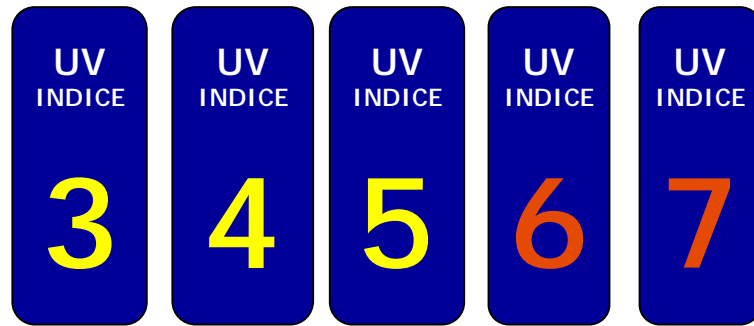
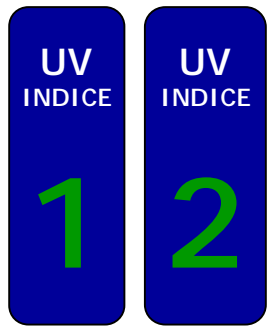
“Proteger”

“Ayudar”



El IUV puede:

- ü Salvar vidas
- ü Proteger la salud
- ü Ayudar a mantener un aspecto joven



No necesita protección

Necesita protección

Necesita protección extra

Puede permanecer en
El exterior
Sin riesgo

Manténgase a la sombra durante las
Horas centrales del día
Póngase camisa, crema de protección
Solar y sombrero

Evite salir durante las horas
Centrales del día. Busque la sombra
Son imprescindibles camisa, crema de
protección solar y sombrero



ANEXO D:

Recomendaciones adicionales sobre protección solar:

- n **Recomendaciones sobre el bronceado:**
 - n El bronceado protege escasamente la RUV.
 - n Aunque su piel esté bronceada, limite la exposición durante las horas centrales del día y siga protegiéndose.
 - n Evite la sobredosis de radiación UV.
 - n La quemadura solar es una señal de que su piel ha recibido, literalmente una sobredosis de RUV,
 - n Para protegerla póngase camisa, crema y sombrero.



ANEXO D:

Recomendaciones adicionales sobre protección solar:

- n **Recomendaciones sobre fotoprotección:**
 - n Use gafas de sol, sombrero de ala ancha y prendas de protección y póngase frecuentemente crema de protección solar con FPS 15+.
 - n La aplicación de crema protectora no es para prolongar la exposición al sol, sino para reducir el riesgo de que perjudique su salud.
 - n El consumo de determinados medicamentos, así como el uso de perfumes y desodorantes, puede sensibilizar la piel y ocasionar quemaduras graves al exponerse al sol.
 - n La exposición al sol aumenta el riesgo de cáncer de piel, acelera el envejecimiento de la piel y produce daños oculares. ¡Protéjase!
 - n La sombra es una de las principales defensas contra la radiación solar. Trate de ponerse a la sombra durante las horas centrales del día.



ANEXO D:

Recomendaciones adicionales sobre protección solar:

n **Percepción de la radiación UV:**

- n Aunque el tiempo sea nuboso, puede quemarse.
- n Las quemaduras y el cáncer de piel se deben al componente UV e los rayos del sol, y
- n La radiación UV puede atravesar las nubes.
- n Recuerde aunque no sienta el calor del sol, sus rayos pueden dañar la piel y los ojos.
- n Los daños los produce la RUV, que ni se ve ni se siente, así que no se deje engañar por las temperaturas suaves.



ANEXO D:

Recomendaciones adicionales sobre protección solar:

n Recomendaciones para actividades específicas:

- n Si va a presenciar o participar (nombre de la actividad), no olvide llevar crema de protección solar, sombrero y camisa de manga larga y asegúrese de que vuelva a casa con nada más que un recuerdo agradable y no con una irritante quemadura solar.
- n Es el momento perfecto para salir a esquiar. La elevada altitud y la nieve reciente pueden duplicar la exposición a la RUV, así que utilice gafas de sol y crema de protección solar.
- n Si va de vacaciones a un lugar soleado, no se olvide de llevar un sombrero de ala ancha, gafas de sol y crema de protección solar.
- n Si tiene la suerte de irse de vacaciones en verano para disfrutar del sol, no se olvide de llevar un sombrero, crema de protección solar y gafas de sol.
- n En primavera, el jardín nos espera. No olvide protegerse la piel mientras cuida de las flores.



ANEXO D:

Recomendaciones adicionales sobre protección solar:

- n Recomendaciones adaptadas a medios específicos:**
 - n Aprenda a reconocer las situaciones de riesgo. Si tienes poca sombra o va a estar expuesto al sol durante mucho tiempo, ¡protéjase!
 - n Ojos: gran parte de la RUV puede atravesar las nubes.
 - n En las montañas, la intensidad de la RUV aumenta aproximadamente 10% con cada 1000 metros de incremento de altitud. La reflexión en la nieve puede duplicar la dosis de RUV que recibe.
 - n La nieve reciente puede duplicar la exposición a la RUV, así que póngase gafas de sol y crema de protección solar.



ANEXO D:

Recomendaciones adicionales sobre protección solar:

n **Recomendaciones para niños, un grupo de alto riesgo:**

- n La exposición prolongada al sol durante la infancia aumenta el riesgo de sufrir posteriormente un cáncer de piel y puede ocasionar daños oculares graves.
- n Todos los niños menores de 15 años tienen piel y ojos sensibles; protéjalos, y protéjase para dar un buen ejemplo.
- n Los niños menores de un año nunca deben exponerse directamente al sol.
- n El sol es cada vez más intenso y los niños están expuestos a su radiación perjudicial durante la hora de la comida y el recreo. Aconseje a sus hijos que utilicen medidas de protección contra el sol y que descansen de vez en cuando en lugares de sombra.
- n La mayor parte de la exposición a la RUV a lo largo de toda su vida habrá ocurrido antes de los 18 años. Proteja a sus hijos; tendrá una piel más sana y de aspecto más joven toda la vida.
- n Padres: protejan a sus hijos del sol. Enséñeles que deben evitar la exposición al sol y las normas que deben cumplir para protegerse correctamente de él.